

La manna delle Madonie

Nell'immaginario collettivo, la manna rappresenta il cibo degli dei. Ne parla la Bibbia, come cibo miracolosamente piovuto dal cielo per sfamare gli Ebrei che, dopo la fuga dall'Egitto, vagano per quarant'anni nel deserto, alla ricerca della terra promessa.

Ovviamente la manna non è solo un evento biblico prodigioso ma un cibo dalle eccezionali qualità. Si tratta di un lattice zuccherino che trasuda dagli alberi di Tamerice e che da tempi remoti viene utilizzato come cibo dalle popolazioni che abitano nelle zone desertiche del nostro pianeta.

Quando viene attaccato dai parassiti, la tamerice contrasta tale invasione producendo la caratteristica mielata. Il trasudo si rapprende a contatto con l'aria e si tramuta in grosse gocce che pendono dai rami.

Ma la manna viene prodotta anche dalla *Lecanora esculenta*, un lichene diffuso in larga parte dei monti dell'Asia Minore. Tale lichene si polverizza a contatto con il sole e trasportato dal vento, ricade sotto forma di scaglie bianche. Questo tipo di manna è da molti considerata quella leggendaria descritta nelle sacre scritture, che per le sue caratteristiche di "piovere dal cielo" è molto simile a quella.

Nell'area dell'Asia meridionale, essa rappresenta ancora oggi il nutrimento per un considerevole numero di persone nomadi che, per le condizioni dovute all'esiguo risorse delle aree desertiche, sono costrette a ricorrervi ai fini della sopravvivenza.

In Italia la manna viene oggi prodotta solo in Sicilia, ma intorno al 1700, il frassino da manna era diffusa in tutta l'Italia meridionale ed arrivava persino in Toscana e Sardegna.

Nelle zone di Pollina, Cefalù e Castelbuono, attualmente la manna è un [presidio Slow Food](#) con la denominazione di: [Manna eletta delle Madonie](#). Il disciplinare, all'articolo 1 recita: "La Manna eletta delle Madonie, così come venne denominata dagli alchimisti del 1600, è la manna "cannolo" ottenuta in conformità al presente disciplinare. Per "cannolo" s'intende qualsiasi pezzo di manna, pressoché senza alcuna impurità, tale da potere essere utilizzato direttamente."

La manna cannolo ha una forma simile ad una stalattite, poi c'è la manna rottame che è quella che scorre lungo il tronco ed infine c'è la manna in sorte che è quella che si raccoglie alla base del tronco. Per ognuno di questi tipi di manna esiste una modalità per la raccolta: l'archetto per la prima tipologia, la risulta si utilizza per raccogliere la manna rottame che viene convogliata nella scatola mentre quella in sorte si raccoglie nei cladodi di ficodindia appositamente sistemati alla base del tronco.

In Sicilia la manna si ricava da alcune varietà di frassini ([Frassino maggiore](#), [Orniello Ossifillo](#)) praticando delle incisioni sul tronco con un apposito coltello chiamato mannaruolo.



Il periodo di raccolta della manna va dalla prima decade di luglio alla fine di settembre, ed esiste una considerevole relazione tra le condizioni climatiche e la qualità del prodotto raccolto.

La linfa che fuoriesce a seguito dell'incisione è amara, ma a contatto con l'aria si schiarisce, diventa dolce e si solidifica, prendendo la tipica forma a cannolo.

La manna ha notevoli proprietà nutrizionali e curative. I medici arabi, sin dal X secolo, la tennero in grande considerazione, la stessa che ebbero i maestri della scuola Salernitana di medicina che ereditarono la conoscenza che ne avevano acquisito i terapeuti greci prima e quelli romani successivamente.

La sua composizione chimica cambia in relazione alla zona di raccolta, il tipo e dall'età dell' albero da cui si ottiene e dalle condizioni stagionali. In linea generale, contiene mannite, glucosio, fruttosio, minerali ed altre componenti, quali vitamine, enzimi, mucillagini, pectine, resina, tannini, ecc.

Per le sue caratteristiche, la manna ha notevoli proprietà terapeutiche adatta nella prima infanzia e per le persone anziane debilitate o convalescenti. Rinfresca e regola l'intestino, purifica l'apparato digerente da tossine e da un'alimentazione scorretta, ha una benefica azione sull'apparato respiratorio come emolliente, espettorante e sedativo della tosse ed è un ottimo lassativo naturale. Pare che aiuti e migliori l'autoimmunità e la cicatrizzazione delle ferite mentre è certo che decongestiona il cavo oculare ed è un ottimo cosmetico naturale. Per il suo basso contenuto di glucosio e fruttosio può essere utilizzato come dolcificante dalle persone affette da diabete.

Bevanda energetica alla manna cannolo

Le ricette di CucinacoNoi

Ricette di cucina, enologia, rubriche...

<http://www.cucinaconoi.it>

Ingredienti:

1 tuorlo d'uovo

4 cl di Marsala tipo fine

2 arance

20 cl di acqua

20 g di manna in cannolo

Preparazione:

Spremere le arance. Nel frattempo raffreddare lo shaker con del ghiaccio cristallino, scolare l'acqua e versare il tuorlo d'uovo, il Marsala, il succo di arancia e l'acqua nella quale si è precedentemente sciolto la manna. Chiudere lo shaker ed agitare energicamente.

Franco Tacconelli